

PARUTION ● SEPTEMBRE 2024 ● VOLUME 46 NO 3

INFO CA

VOUS AIMERIEZ PROPOSER UN AMENDEMENT À UN RÈGLEMENT OU APPORTER UN POINT DE DISCUSSION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ?

Vous avez jusqu'au 1er octobre pour en faire la demande par écrit au Conseil d'administration via l'adresse infoca@placeducollege.com ou en déposant un document dans la boîte aux lettres du bureau de la Coop. Dans le cas d'un amendement, vous devez indiquer le numéro du règlement et formuler la modification proposée.

Dépassé ce délai, il sera possible d'ajouter un sujet au varia de l'AGA, mais il n'y aura aucun débat, ni aucun vote possible.

RAPPEL - QU'EST-CE QUE LE RABAIS MEMBRE?

En raison de son engagement et de son implication aux activités de la coopérative, de son adhésion aux valeurs coopératives ainsi qu'aux objectifs économiques de celle-ci, la coopérative accorde au membre, à chaque mois, le privilège de bénéficier d'un rabais de SIX CENT CINQUANTE dollars (650 \$), montant qui est déduit du prix du loyer mensuel inscrit à son bail. Si le membre démissionne, est exclu ou suspendu tout en restant locataire de la coopérative, il doit payer, dès le premier jour du mois suivant la date de sa démission, de son exclusion ou de sa suspension, le plein montant du loyer inscrit à son bail.

ENVIE DE VOUS IMPLIQUER ET DE CONTRIBUER À LA SAINE GESTION DE NOTRE COOP?

Il y aura 4 postes à combler au conseil d'administration de la coop. Pensez-y! Les élections auront lieu à l'AGA du 21 octobre.

ÉVÈNEMENTS À VENIR

RENCONTRE DES GÉRANTS - 24 SEPTEMBRE - 19H

Lors de cette rencontre, une mise à jour de la tâche ainsi qu'une uniformisation des pratiques de tous les gérants d'immeuble sera effectuée

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE - 21 OCT - 19H

Où: Salle A. Lassonde (C30) au Pavillon LeCaron du Cégep Édouard-Montpetit. Vous recevrez la convocation sous peu

GUIGNOLÉE - 24 NOVEMBRE

Vous recevrez toutes les informations en temps et lieu

CORVÉE D'AUTOMNE- 2 NOVEMBRE

Vous recevrez toutes les informations en temps et lieu

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DE L'ÉTÉ

Quel été dynamique ce fut! Plusieurs activités ont eu lieu:

- Plusieurs ventes de garage
- Pique-nique estival de juillet
- Déjeuners mensuels au restaurant
- 55e anniversaire de la Coopérative d'Habitation de la Place du Collège.

Merci à tous pour votre belle participation

UN MOT DU COMITÉ ORGANISATEUR DU 55E

Le 25 août dernier, nous avons fêté le 55e anniversaire de notre coop. Malgré la température qui n'a pas été très clémente avec nous, vous avez été au rendez-vous! Animations, jeux, musique, bonne bouffe, prix de présence et bonne ambiance étaient de la partie

Un gros merci à tous ceux et celles qui ont donné un coup de mains au cuistot et aidé à décorer, monter et démonter le site.

Nous aimerions particulièrement remercier Willy Herbeuval qui nous a cuisiné un succulent repas ainsi que Lise Gagnon pour le concours de portraits et le tournoi de balounes d'eau!

Merci à nos commanditaires pour les prix de participation:

Théâtre de la Ville, Julie Giordano Infirmière en soins podologiques et Éric Shepard

Et un immense merci à nos contributeurs sans qui notre évènement aurait été...moins grandiose! Lionel Carmant, Député de Taillon pour la CAQ, Ministre responsable des Services sociaux et Denis Trudel, Député de Longueuil - St-Hubert pour le Bloc Québécois



Le comité organisateur:

Carole Emond, Lise Gagnon, Marie-Ève Jasmin Fournier, Maude Lapointe, Marcel Descarreaux, Roxanne Daraiche-Bédard, Sara Bourdeau, Willy Herbeuval

MATÉRIEL INFORMATIQUE À DONNER

Le bureau de la coop a 2 imprimantes et un disque dur à donner

Si vous êtes intéressé, vous avez jusqu'au **1er octobre** pour le mentionner en écrivant à info@placeducollege.com ou en laissant une note dans la boîte aux lettres du bureau. Si plusieurs personnes font part de leur intérêt, nous procéderons à un tirage

DÉCÈS

Élizabeth Irina (315-8)
Danielle Laforêt (285-6)

DÉPART

Céline Roy (130-8)

TRANSFERT

Patricia Éthier
(110-1 vers 130-8)

ARRIVÉE

Dave Bartczak (110-1)

NOUVELLES DU MOUVEMENT COOPÉRATIF

LE COMITÉ DES AÎNÉS DE LA CQCH – LE PROJET PARCOURS RÉSIDENTIEL POUR LES AÎNÉS

En quoi consiste précisément ce projet ?

L'objectif principal du projet Parcours résidentiel est de contribuer à améliorer la qualité de vie des aînés, tout en leur offrant la possibilité de bien vieillir chez soi aussi longtemps que possible, dans la dignité, le bien-être et la sécurité. Pour y arriver, il est essentiel de multiplier les services soutenant le maintien à domicile. Le plan d'action du projet de la CQCH repose sur ces axes d'intervention:

- Le recensement des coopératives d'habitation pour aînés et personnes seules sur tout le territoire du Québec;
- La mise en place de comités pour aînés dans les régions du Québec;
- La tenue de rencontres régionales et nationales pour les aînés;
- L'identification et la priorisation des besoins par région;
- Le développement d'un réseau de partenaires régionaux pour la livraison des services retenus;
- La mise en place de projets-pilotes régionaux pour le déploiement des services.

Pour y arriver, il est essentiel que les fédérations régionales et les aînés s'impliquent puisqu'il s'agit d'un projet pensé pour et avec les aînés.

Vous souhaitez vous impliquer ? Voici comment !

Soyez attentifs, au cours des prochains mois, les aînés et les coopératives concernées seront invités à se joindre au projet. De quelle manière?

- En vous joignant au comité des aînés de votre région ou à celui de la CQCH;
- En participant aux activités régionales ou nationales qui seront organisées;
- En parlant de vos pratiques innovantes;
- En proposant des activités ou des services à développer dans votre région afin de favoriser le maintien à domicile.

Pour en savoir davantage, contactez votre fédération régionale ou Vanina Njouekou Yiepsi, chargée de projet à la CQCH, à cette adresse courriel: vnyiepsi@cqch.qc.ca

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

GRATITUDE – SOURCE : MONTOUGO .

La gratitude, c'est reconnaître et apprécier ce qu'il y a de positif dans notre vie et aussi dans nos relations avec les autres. La gratitude est souvent vantée pour ses effets positifs sur la santé mentale et physique. Est-elle vraiment aussi bénéfique qu'on le dit?

Tenir un journal de gratitude: un exercice introspectif

La première partie de la démarche consiste à expérimenter la gratitude pour soi. Pourquoi ne pas tenir un journal de gratitude. Choisissez un moment de la journée pour noter trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Vers une habitude naturelle

Au début, l'exercice sera un peu ardu. Il faudra fournir un effort conscient pour trouver des choses positives vécues dans votre journée, surtout quand celle-ci sera difficile.

Au fil du temps, cela deviendra plus facile. La gratitude s'est peu à peu transformée en une habitude naturelle et spontanée. Pendant vos pauses, entre deux rendez-vous, dès que vous aurez quelques minutes de libres, vous trouverez à faire le bilan de votre journée: « Qu'est-ce que je pourrais noter dans mon journal de gratitude aujourd'hui? »

Exemples de petites choses dont vous pourriez être reconnaissant:

- Le chant des oiseaux qui vous réveille le matin;
- Le sourire d'une personne croisée dans la rue;
- Une tasse de café ou thé bien chaude;
- Un moment de complicité avec des proches.
- Exprimer sa gratitude aux autres: un acte de bienveillance

Exprimer votre gratitude aux autres

Remercier les personnes peut vous faire du bien au quotidien. Exprimer une grande reconnaissance à une amie qui vous a invitée à passer le week-end de Pâques chez elle parce que vous vous sentiez seule. Remercier votre sœur, votre frère pour leur soutien indéfectible. Dire merci à un, une collègue pour son aide précieuse dans un projet.

Petit merci, grand bonheur

Prendre l'habitude de remercier les personnes avec lesquelles vous interagissez dans votre quotidien, même pour de petits services. Par exemple, la pharmacienne dont vous appréciez ses conseils. Remercier chaleureusement et avec attention le personnel dans les cafés, les restos, les dépanneurs, les boutiques et le chauffeur d'autobus.

Résultats: un effet positif sur votre bien-être

Vous constaterez que la pratique de la gratitude aura un effet positif sur votre bien-être. Cette gratitude nourrit notre humilité et nous incite à faire preuve de générosité et de bienveillance en retour.

Sur le plan psychologique, la gratitude agit comme un baume sur le stress et l'anxiété. En dirigeant notre attention sur les aspects positifs de notre vie, elle nous permet de mieux gérer nos émotions et de cultiver une attitude plus positive. La gratitude renforce aussi notre résilience face aux épreuves et nourrit notre estime personnelle.

Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. La gratitude améliore la qualité du sommeil, renforce notre système immunitaire, diminue la tension artérielle et réduit le risque de maladies chroniques. Intéressant, non?

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

ALLIÉS ALIMENTAIRES POUR LA SAISON DES RHUMES ET DES GRIPPES – SOURCE : [NAUTILUS](#)

Pour beaucoup d'entre nous, l'arrivée de l'automne rime avec les milles et une couleurs dans les arbres, la cueillette des pommes, les festivités de l'Halloween et la fameuse saveur citrouille épicée! En revanche, cette saison nous fait aussi grâce d'une baisse de température, d'une perte de luminosité, et inévitablement, d'une vague de rhumes et de différents virus.

Comment peut-on fortifier son système immunitaire pour bien se préparer aux microbes ? Vous trouverez ici quelques conseils pratiques, c'est-à-dire vos alliés alimentaires, pour mieux équiper votre système immunitaire et, espérons-les, vous sauver quelques mauvais virus.

Les suppléments : En valent-ils la peine?

La vitamine D devrait être supplémentée pour l'ensemble de la population adulte canadienne. La période d'ensoleillement est limitée en automne-hiver et les sources alimentaires généralement limitées de cette vitamine. Une dose de 400 à 1000 unités internationale (UI) par jour devrait suffire chez l'adulte en bonne santé générale.

Rester bien hydratés pour mieux se protéger

Maintenez des apports en liquides suffisants (8 verres ou plus par jour). Un bon statut d'hydratation assurera donc l'optimisation du fonctionnement de tous les systèmes, incluant le système immunitaire. La muqueuse nasale, qui forme une barrière de protection contre les bactéries, doit être bien hydratée pour bien fonctionner.

Modérez vos apports en alcool. Santé Canada reconnaît qu'une consommation au-delà de 3 verres standards d'alcool par semaine augmenterait le risque de développer plusieurs problèmes de santé. Par ailleurs, des apports excessifs peuvent affaiblir le système immunitaire et nuire à l'absorption des nutriments importants par le corps.

Agir sur ses habitudes de vie : Une aide au système immunitaire assurée!

Ne sous-estimez pas l'aide précieuse que vous fournissez à votre corps en lui offrant suffisamment de sommeil, une forme de mouvement au quotidien et une gestion adéquate du stress.

En résumé, pour vous protéger des rhumes/grippes, mangez varié et équilibré, hydratez-vous suffisamment, prenez un supplément de vitamine D, gérez votre stress quotidien et maintenez des habitudes de sommeil et d'activité physique saines! Si vous doutez de votre alimentation et souhaitez valider vos apports nutritionnels, n'hésitez pas à consulter une diététiste-nutritionniste. Elle saura vous guider!

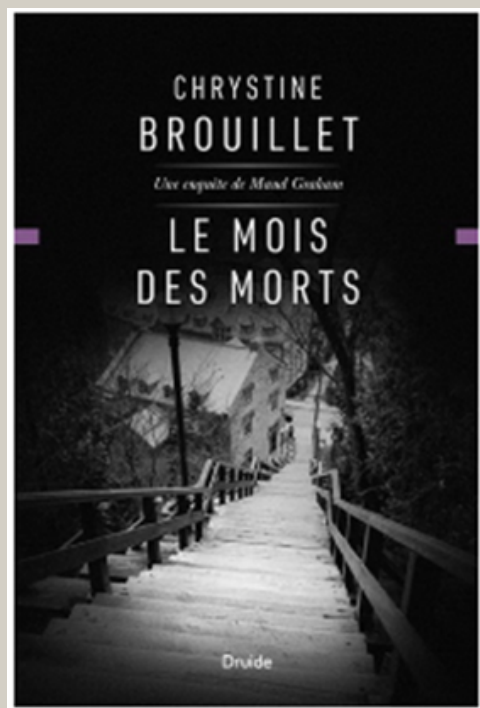
Une alimentation de base équilibrée et variée est votre meilleure alliée!

La contribution de multiples nutriments est nécessaire au développement et maintien d'un système immunitaire fort. Les vitamines A, B6, B12, C, D, E, l'acide folique, le fer, le zinc, le cuivre et le sélénium en sont des exemples. Avant de penser à intégrer des suppléments ou superaliments spécifiques, assurez-vous de mettre en priorité une alimentation équilibrée et diversifiée qui vous permettra d'atteindre vos besoins en vitamines et minéraux de base.

- Privilégiez les fruits et légumes! Ils sont d'excellentes sources de vitamines A et C (oranges, framboises, fraises, brocolis, chou frisé (kale), poivrons, épinards, patates douces).
- Intégrez des grains entiers à votre alimentation pour combler vos besoins en vitamine B6, en fer et en sélénium (pâtes alimentaires et pains de blé entier, orge mondé, riz sauvage, gruau, quinoa, millet, teff, sarrasin).
- Intégrez des aliments riches en protéine de différentes sources à votre alimentation. Ce sont eux qui vous fourniront du calcium, fer, cuivre, sélénium, zinc, vitamine B12, vitamine D et vitamine E (volailles, poissons, légumineuses, noix et graines, tofu, œufs, produits laitiers, boissons végétales fortifiées).

SUGGESTIONS DE LECTURE

LE MOIS DES MORTS – CHRYSTINE BROUILLET



La mère de Lucien Jutras est décédée au début de la pandémie de COVID-19 et, depuis, l'adolescent se cherche. À quoi bon terminer son secondaire quand les cours sont en présentiel un jour sur deux ? Quand on sait qu'on peut mourir demain ? Sa relation avec son père, un riche entrepreneur de Québec avec lequel il ne se trouve rien en commun, se détériore de plus en plus. Tombé follement amoureux de Jacob, Lucien se sent renaître, mais cet amour déplaît infiniment au très réactionnaire Marc-Aurèle Jutras. D'autant plus qu'il songe à se lancer en politique et qu'il n'a pas l'intention de laisser quiconque ternir sa réputation.

Autour du conflit père-fils se tisse une toile complexe et étouffante, où les alliés de l'un deviennent des menaces pour l'autre.

Dans cette vingt et unième enquête de Maud Graham, Chrystine Brouillet brosse un vaste portrait social, aux très sombres nuances, dans lequel la cupidité et la soif de vengeance côtoient l'entraide et le désir de rédemption.

DENT SUCRÉE – GENEVIÈVE O'GLEMAN

Que ce soit pour souligner une grande occasion ou pour ajouter des pépites de bonheur dans votre quotidien, la nutritionniste Geneviève O'Gleman vous propose des versions de vos desserts préférés à la fois gourmandes et meilleures pour la santé. Elle rivalise d'originalité pour alléger incognito les grands classiques et simplifie les méthodes pour vous faciliter la vie et combler toutes vos envies.

Au menu :

- Les incontournables de la pâtisserie à une fraction du prix;
- Des douceurs prêtes en moins de 15 minutes pour les soirs de semaine pressés;
- Des options sans gluten, sans noix et sans arachides pour déjouer les intolérances et les allergies.

Une foule de desserts revisités, à déguster sans culpabilité !



SUGGESTION DE SORTIES

Association Bellerive Longueuil est un organisme à but non lucratif dirigé par des bénévoles du quartier. Il organise et réalise en collaboration avec le service des loisirs de l'arrondissement du Vieux-Longueuil, les loisirs du quartier Bellerive. Ces activités couvrent les domaines culturel, social et d'activité physique. [Cliquez ici](#) pour voir leur propositions d'activités

Les journées de la culture - 27 au 29 septembre

Des milliers d'activités culturelles gratuites, partout au Québec. Pour trouver la vôtre, [cliquez ici](#)

Lumifest Longueuil - 26 au 28 septembre

Spectacles, arts numériques, animations et bouffe de rue, découvrez [la programmation complète](#) de l'édition 2024 du Lumifest!

Célébrons l'Halloween - 21 au 31 octobre

Pour souligner la fête de l'épouvante et des monstres, la Ville de Longueuil organise divers événements pour les jeunes! Consultez la [programmation](#) ici

MTLàTABLE - 31 octobre au 17 novembre

cet événement célèbre le milieu culinaire montréalais. Surveillez son [site web](#) pour découvrir la liste des restaurants participants

Vente de livres dans les bibliothèques - 15 au 17 novembre

C'est le temps de faire des provisions à petits prix! Apporter votre sac. Paiement par carte et argent comptant acceptés. Bibliothèques participantes: Raymond-Lévesque - Georges-Dor - Jacques-Ferron - Claude-Henri-Grignon - Muriel-Anne-Brown

- Livre jeunesse : 0,25 \$
- Livre ado et adulte : 0,50 \$
- DVD et livre audio : 1,00 \$

Salon du livre de Montréal - 27 novembre au 1er décembre

Venez rencontrer vos auteurs et autrices de prédilection, mais aussi faire des découvertes lors des nombreux événements du salon, dont ses tables rondes, ses débats littéraires et ses lectures publiques

La Grande Dégustation de Montréal - 28 au 30 novembre

Durant trois jours, des producteurs et productrices de vin, de spiritueux et de bière se réunissent pour faire partager leur passion et leur savoir-faire est une occasion rare et unique de rencontrer ces gens venus du monde entier, mais aussi de découvrir un vaste éventail de produits de qualité.

OSSO BUCCO À LA MILANAISE

Source: <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/7729/osso-buco-milanaise>

INGRÉDIENTS

Pour l'osso bucco

- Sel
- 2 c.à.s de farine tout usage non blanchie
- 6 Tranches de jarret de veau de 5 cm d'épaisseur
- 1/3 tasse Huile d'olive extra vierge
- 2 tasses de mirepoix (mélange de carotte, céleri et oignon coupés en dés)
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 branches de romarin frais
- 2 branches de thym frais
- 2 feuilles de sauge fraîche
- 1 tasse de vin blanc sec
- 3 tasses de tomates concassées en conserve

Pour la gremolata

- Zeste d'un citron
- 3 c.à.s Persil frais haché
- 1 Gousse d'ail hachée



PRÉPARATION

Pour la gremolata

- Mélangez tous les ingrédients de la gremolata. Réservez jusqu'au moment de servir.

Pour l'osso bucco

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Salez et farinez les tranches de jarret.
3. Dans une grande casserole à feu vif, faites dorer les tranches de jarret de tous les côtés dans l'huile. Retirez la viande et ajoutez la mirepoix, l'ail et les herbes. Remuez et faites cuire 2 minutes.
4. Déglacez la casserole avec le vin et laissez-le réduire de moitié. Ajoutez les tomates et remettez les tranches de jarret dans la casserole. Ajoutez un peu d'eau au besoin afin de couvrir la viande à hauteur. Portez à ébullition et couvrez.
5. Faites cuire la viande au four de 1 heure 30 minutes à 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
6. Retirez les tranches de jarret de la casserole et réservez-les au chaud. Remettez le jus de cuisson sur le feu et laissez-le réduire de moitié. Si désiré, passez la sauce au tamis et rectifiez l'assaisonnement.
7. Servez les tranches de jarret nappées de sauce et garnissez le tout de gremolata.